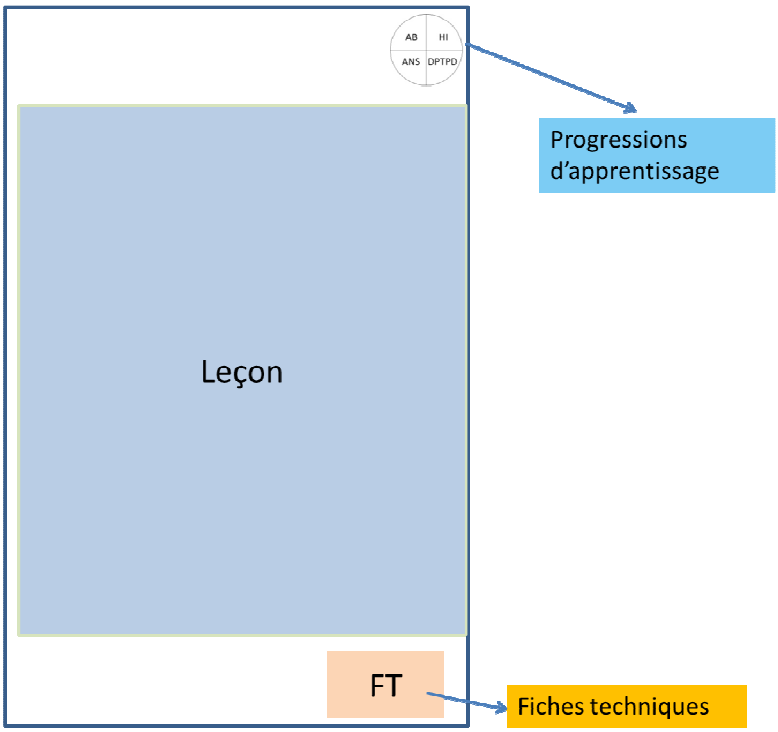
Prise en main des moyens Senso5

1 Prise en main des outils

1. Lire le document « précisions cantonales » (dossier : pour tous les degrés)
2. Lire le document « aide-mémoire - prise en main des moyens Senso5 » (dossier : pour tous les degrés)
3. Lire la fiche technique : le système sensoriel (dossier : pour tous les degrés)
4. Télécharger le programme annuel du degré d'enseignement (dossier du degré choisi)
5. Télécharger les fiches pédagogiques, les fiches élèves et les fiches explicatives du degré d'enseignement (dossier du degré choisi)
6. Lire les documents nécessaires à la compréhension des fiches (dossier : pour tous les degrés)



7. Utiliser les différents documents à disposition pour les contacts avec les parents (dossier : pour tous les degrés)

2 Définitions : éducation sensorielle, éducation nutritionnelle, éducation à l'alimentation

2.1 Définitions

Education alimentaire[1] : ensemble des processus éducatifs basés sur la connaissance de l'aliment (origine, production…) qui permettent la transmission des savoir-faire alimentaires, implicites et explicites, des groupes sociaux auxquels appartient l'individu.

Education nutritionnelle[1] : ensemble des processus éducatifs basés sur les connaissances nutritionnelles actuelles, qui vise à modifier les comportements alimentaires dans le sens de prises alimentaires ajustées aux besoins de chaque individu.

Education sensorielle[1] : ensemble des processus éducatifs basés sur la découverte des perceptions sensorielles procurées par les aliments, qui vise leur appréhension au-delà d'une réponse dichotomique et normative de type « bon / mauvais ».

Education à l'alimentation[2] : ensemble des processus éducatifs qui conduisent à l'acquisition de compétences utiles à la gestion du monde alimentaire dans le respect du stade de développement de l'enfant.

2.2 Répondre aux objectifs du PER – domaine corps et mouvement

L'éducation nutritionnelle seule a clairement montré ses limites. Elle n'est pas adaptée aux enfants des degrés 1 à 8 H (INSERM, 2009). Il faut être conscient que « […], les effets à court terme de l'éducation nutritionnelle sont modestes et ses effets indésirables rarement évoqués ». De plus, « L'éducation à l'alimentation réduite à l'éducation nutritionnelle gomme les aspects sociaux, symboliques et sensoriels de l'alimentation. Or le rapport originel de l'enfant aux aliments est sensoriel. Les aliments se présentent à lui avec leurs couleurs, leurs textures, leurs odeurs qui renseignent son cerveau sur leur composition nutritionnelle. L'acte alimentaire ne se réduit pas à une injection de nutriments dans une sonde. Il est source de plaisir, lequel est une composante du bonheur. » [3](Gagnaire & Politzer, 2010)

Même si le titre choisi dans le PER est « éducation nutritionnelle », les objectifs poursuivis sont clairement les objectifs d'une « éducation à l'alimentation » dans toute sa richesse et sa complexité. Vu l'âge des enfants, c'est l'éducation sensorielle qui sera prédominante.

---

[1] Selon l'IFN (Institut français de nutrition).

[2] Selon les auteurs de cette fiche technique.

[3] Selon, Vincent Boggio, pédiatre français spécialisé dans le traitement des enfants présentant des problèmes en lien avec l'alimentation, dans le préambule de l'ouvrage « les Restos du Goût » (Gagnaire & Politzer, 2010), cf. texte complet du préambule en annexe 1.

2.3 Les moyens Senso5

Dans le cycle 1 ainsi que dans le cycle 2, l'éducation est une « éducation sensorielle » : « L'éducation sensorielle […] invite l'enfant à prendre conscience que sa bouche n'est pas une simple voie d'introduction des aliments. Elle valorise ses sensations et l'éveille à une réflexion et à une communication sur ses perceptions qui lui permettent de dépasser « c'est bon » ou « beurk ». Elle se rapproche de l'éveil musical, de l'éveil aux arts plastiques ou de l'éducation physique. Elle aide l'enfant à se connaître et à analyser ses réactions dans un environnement qui s'impose à lui par ses organes des sens. »[4]
Dès la 6ème année, l'enfant devenu plus âgé, l'éducation sensorielle est complétée par des éléments scientifiques sur la physiologie humaine (cf. fiche technique : l'équilibre alimentaire).

3 Les « indispensables » pour la pratique en classe

3.1 Pour une prise en main facilitée

Visionner le film « Senso5 dans le concret des classes ».

En 5, 6, 7, 8 H, lorsque les enfants n'ont jamais suivi la démarche Senso5, il est fortement recommandé de se procurer le kit de rattrapage auprès de la centrale des moyens d'enseignement.

Pour la conduite des activités, des aliments périssables sont parfois nécessaires (d'une valeur de 5 CHF env.). Pour ce matériel, différentes façons de procéder peuvent être envisagées : les élèves amènent eux-mêmes, à tour de rôle, une partie du matériel nécessaire, un montant forfaitaire est demandé aux parents en début d'année, la commune participe à ce montant…

3.2 En début d'année – pour les parents

Informer les parents de la démarche Senso5 soit par un billet, soit lors de la réunion de parents, soit par la distribution du petit document de présentation (document de présentation dans l'extranet).

Important : distribuer aux parents le questionnaire sur les éventuelles allergies, intolérances ou restrictions alimentaires de leurs enfants (document modèle à disposition dans l'extranet).

3.3 En classe

Etre bien conscient que le dégoût alimentaire existe et qu'il faut en tenir compte.

Lors de chaque activité, ne pas obliger les enfants à goûter. Gardez en tête que le projet cherche à faire découvrir les aliments et que l'émulation du groupe aidera les plus réticents.

Lors de chaque activité Senso5, prévoir de toutes petites portions d'aliments. Les enfants ne mangent pas, ils dégustent.

---

[4] Selon, Vincent Boggio, pédiatre français spécialisé dans le traitement des enfants présentant des problèmes en lien avec l'alimentation, dans le préambule de l'ouvrage « les Restos du Goût » (Gagnaire & Politzer, 2010), cf. texte complet du préambule en annexe 1.

4 Les idées reçues les plus fréquentes – Vrai/Faux

« **Il faut dire aux enfants que les légumes sont bons pour leur santé** »
Faux. Dire à un enfant qui n'aime pas les brocolis que ces derniers sont bons pour sa santé renforce chez l'enfant son rejet et son manque de motivation à manger ou goûter du brocoli
→ fiche technique : l'équilibre alimentaire

« **Il faut interdire les bonbons et le chocolat** »
Faux. Dans notre société, ces aliments se procurent facilement. Les enfants auront de toute façon, une fois ou l'autre, l'occasion d'en manger. Et les études scientifiques le montrent, ils en mangeront plus qu'ils n'en auraient mangés si ces aliments n'étaient pas interdits
→ fiche technique : l'équilibre alimentaire

« **La pyramide alimentaire doit être apprise le plus tôt possible par les enfants** »
Faux. Cet outil n'est pas destiné aux enfants. Par contre, le disque alimentaire est prévu comme moyen d'éducation nutritionnelle et est tout à fait adapté aux élèves des cycles 1-2
→ fiche technique : l'équilibre alimentaire

« **C'est facile de manger des légumes. Il suffit de le vouloir** »
Faux. Les enfants (et les adultes aussi…) mangent ce qu'ils aiment et aiment ce qu'ils connaissent. C'est avec patience et persévérance qu'il est possible de conduire les préférences alimentaires des enfants vers les légumes
→ fiche technique : la construction des préférences alimentaires

« **Exposer les enfants aux légumes avec patience (jusqu'à quinze fois) mais sans forcer l'enfant à le manger permet de construire les préférences alimentaires** »
Vrai. La familiarisation est à ce jour l'outil le plus efficace pour construire les préférences alimentaires des enfants. A l'adulte d'offrir à l'enfant la possibilité de s'ouvrir à la variété alimentaire en l'exposant ainsi au plus grand nombre d'aliments différents
→ fiche technique : la construction des préférences alimentaires

« **Il y a des aliments sains et des aliments malsains à proscrire** »
Faux. Tous les aliments font partie, sans condition, d'une alimentation saine. Un aliment n'est donc pas une récompense, ni une punition.
L'alimentation s'apprend. Il est ainsi nécessaire de donner à l'enfant le mode d'emploi de chaque catégorie d'aliments car certains peuvent être mangés quotidiennement, d'autres plutôt occasionnellement
→ fiches techniques : l'équilibre alimentaire et les collations

« **Il est essentiel qu'un enfant mange à la pause de 10 h** »
Faux. Les collations durant le temps scolaire sont inutiles si l'enfant mange suffisamment aux repas principaux
→ fiches techniques : les collations et faim, envie, rassasiement : à l'écoute des perceptions alimentaires

« Manger peut parfois paraître très compliqué »
Vrai. Mais manger est réellement un acte complexe. L'alimentation s'est vue réduite à une question de calories, de vitamines et de poids corporel. Les mangeurs ont beaucoup de difficultés à trouver des repères dans l'abondance de messages, parfois contradictoires, qui circulent sur l'alimentation. Paradoxalement, c'est en redonnant à l'acte de manger toute sa complexité que le mangeur pourra apaiser son rapport à l'alimentation
→ fiches techniques : les compétences d'un mangeur serein et faim, envie, rassasiement : à l'écoute des perceptions alimentaires

Annexe 1

Préambule de l'ouvrage « les Restos du Goût » (Gagnaire & Politzer, 2010)
Docteur Vincent Boggio
Pédiatre à la faculté de médecine de Dijon

« Education nutritionnelle, éducation sensorielle
L'éducation alimentaire est souvent réduite à l'éducation nutritionnelle. Celle-ci décrit les aliments en termes de calories, de protides animaux, de sucres lents, de vitamines… et impose la santé comme objectif suprême de l'alimentation : « Pour votre santé… ». On peut avoir d'autres priorités.

L'éducation nutritionnelle ne s'adresse pas à un futur mangeur mais à un mangeur déjà aguerri. Or elle ne peut pas tenir compte des consommations et des comportements alimentaires individuels qu'elle ne connaît pas, qu'elle ne peut que supposer. Soucieux de bien faire, l'éducateur devient donc parfois inconsciemment rééducateur. Son discours vise alors à corriger une alimentation à priori mauvaise, voire dangereuse. Et ce, bien que l'espérance de vie continue d'augmenter et que la malbouffe sévisse surtout dans les pays… en voie de développement.

On peut attendre de l'éducation nutritionnelle qu'elle serve au citoyen adulte, libre, que cet enfant deviendra, en particulier quand il nourrira ses propres enfants. Mais tant qu'il est enfant, il a peu de prises sur son alimentation. Il est otage d'un environnement humain dans lequel il vit. Il ne dispose pas de la liberté nécessaire pour modifier cet environnement ni l'alimentation qui lui est liée. L'éducation nutritionnelle qu'il reçoit hors de chez lui peut être en porte-à-faux avec l'attitude de ses parents dont il risque de remettre en cause la valeur nourricière. Finalement, les effets à court terme de l'éducation nutritionnelle sont modestes et ses effets indésirables rarement évoqués.

L'éducation à l'alimentation réduite à l'éducation nutritionnelle gomme les aspects sociaux, symboliques et sensoriels de l'alimentation. Or le rapport originel de l'enfant aux aliments est sensoriel. Les aliments se présentent à lui avec leurs couleurs, leurs textures, leurs odeurs qui renseignent son cerveau sur leur composition nutritionnelle. L'acte alimentaire ne se réduit pas à une injection de nutriments dans une sonde. Il est source de plaisir, lequel est une composante du bonheur.

L'éducation sensorielle n'est pas contradictoire avec l'éducation nutritionnelle. Mais elle est délibérément différente. Certains voudraient les associer, voire les fondre, mais le couple est souvent déséquilibré. Ainsi des programmes d'éducation nutritionnelle consentent un petite place à l'éducation sensorielle, souvent limitée à une séquence sur les préférences alimentaires, conclue par : « de temps en temps il faut savoir se faire plaisir ». Comme si l'approche sensorielle était mauvaise et devait rester exceptionnelle, et que « nutritionnel » voulait dire « bon ». Ici ou là, la Semaine du Goût évolue d'ailleurs peu à peu vers une semaine de l'équilibre nutritionnel.

L'éducation sensorielle telle que la proposent les Restos du Goût invite l'enfant à prendre conscience que sa bouche n'est pas une simple voie d'introduction des aliments. Elle valorise ses sensations et l'éveille à une réflexion et à une communication sur ses perceptions qui lui permettent de dépasser « c'est bon » ou « beurk ». Elle se rapproche de l'éveil musical, de l'éveil aux arts plastiques ou de l'éducation physique. Elle aide l'enfant à se connaître et à analyser ses réactions dans un environnement qui s'impose à lui par ses organes des sens. Il sera toujours temps ensuite à ses éducateurs, au collège et au lycée, quand il maîtrisera la lecture des étiquettes et qu'il aura appris un peu de physiologie, de compléter son expérience sensorielle par des connaissances sur les nutriments, les apports journaliers recommandés et les enjeux à long terme de son alimentation pour ses artères et son côlon. »